

مَدينَةُ الْحَلْوى

قصة : إيمان حمدي
رسوم : شروق بشناق

عاشَتْ ريما في مَدينَةِ الْحَلْوى، لِماذا سُمِّيَتِ الْمَدينَةُ بِهذا الِاسْمِ؟



لِأَنَّ مَصانِعَ الْحَلْوى هِيَ مَنْ بَنَتْ هذِهِ الْمَدينَةَ، كُلُّ ما في الْمَدينَةِ يُشَجِّعُ عَلى تَناوُلِ الْحَلْوى،
مَصّاصاتٌ عِمْلاقَةٌ بَدَلًا مِنَ الشَّجَرِ، (كْريما) حَلَزونِيَّةٌ بَدَلًا مِنَ الْأَسْقُفِ، وَكُتَلٌ مِنْ (غَزْلِ البَناتِ) بَدَلًا مِنْ عِياداتِ الْأَسْنانِ،
كانَ لَدَيْهِمُ الْكَثيرُ مِنْ (غَزْلِ البَناتِ)... مممممممي!



جَلَسَتْ رِيما عَلى أَريكَتِها وَتَناوَلَتْ بَرْطَمانًا صَغيرًا مِنْ (كْريما الشُّوكولا) بِالْبُنْدُقِ،
بَعْدَ ذٰلِكَ فَتَحَتِ الثَّلّاجَةَ وَتَناوَلَتْ قِطْعَةً كَبيرَةً مِنْ كَعْكَةٍ بِالْفَراوِلَةِ.





أَخيراً، نَزَلَتْ إلى مَتْجَرِ الْعَمِّ سُكَّرٍ، وَاِشْتَرَتْ بوظَةً بِنَكْهَةِ المانْجو، وَالْفُسْتُقِ، والكَرامِيلِ، وَالتّوتِ.

وَفي طَريقِ عَوْدَتِها إلى الْمَنْزِلِ لَفَتَ نَظَرَها إعْلانٌ مُلْصَقٌ عَلى عَمودِ الكَهْرَباءِ...


نَادي
أغْطِسُ مِنَ الْغُيُومِ
هَلْ تَوَدُّ أَنْ تَتَعَلَّمَ الْقَفْزَ بِالمِظَلَّاتِ؟
نادِي (أَغْطِسُ مِنَ الْغُيُومِ) تَبْدَأُ
دَوْرَتُهُ بَعْدَ ثَمَانِيَةِ أَسَابِيعَ

حَلَمَتْ ريما مُنْذُ طُفولَتِها بِالْقَفْزِ بِالْمِظَلَّةِ، لِذلِكَ...



أَسْرَعَتْ إِلى النّادي، وَعَلى الْميزانِ،

كانَ وَزْنُها أَكْثَرَ بِعَشَرَةِ كيلوغْراماتٍ مِنَ الْوَزْنِ الْمَسْموحِ!



نَظَرَ مُوَظَّفُ الاِسْتِقْبالِ إِلى عُلْبَةِ الْبوظَةِ في يَدِها وَقالَ:

"لَوْ أَرَدْتِ أَنْ تَخْسَري وَزْنًا فَعَلَيْكِ أَنْ تَهْجُري الْحَلْوى".

تَهْجُرُ الحَلْوى؟! بِالطَّبْعِ لَنْ تَفْعَلَ... مَنْ يَسْتَطيعُ أَنْ يَعيشَ دونَ حَلْوى؟

سَتَجِدُ طُرُقًا أُخْرى لِإِنْقاصِ وَزْنِها، وَلَكِنْ ما هِيَ؟!





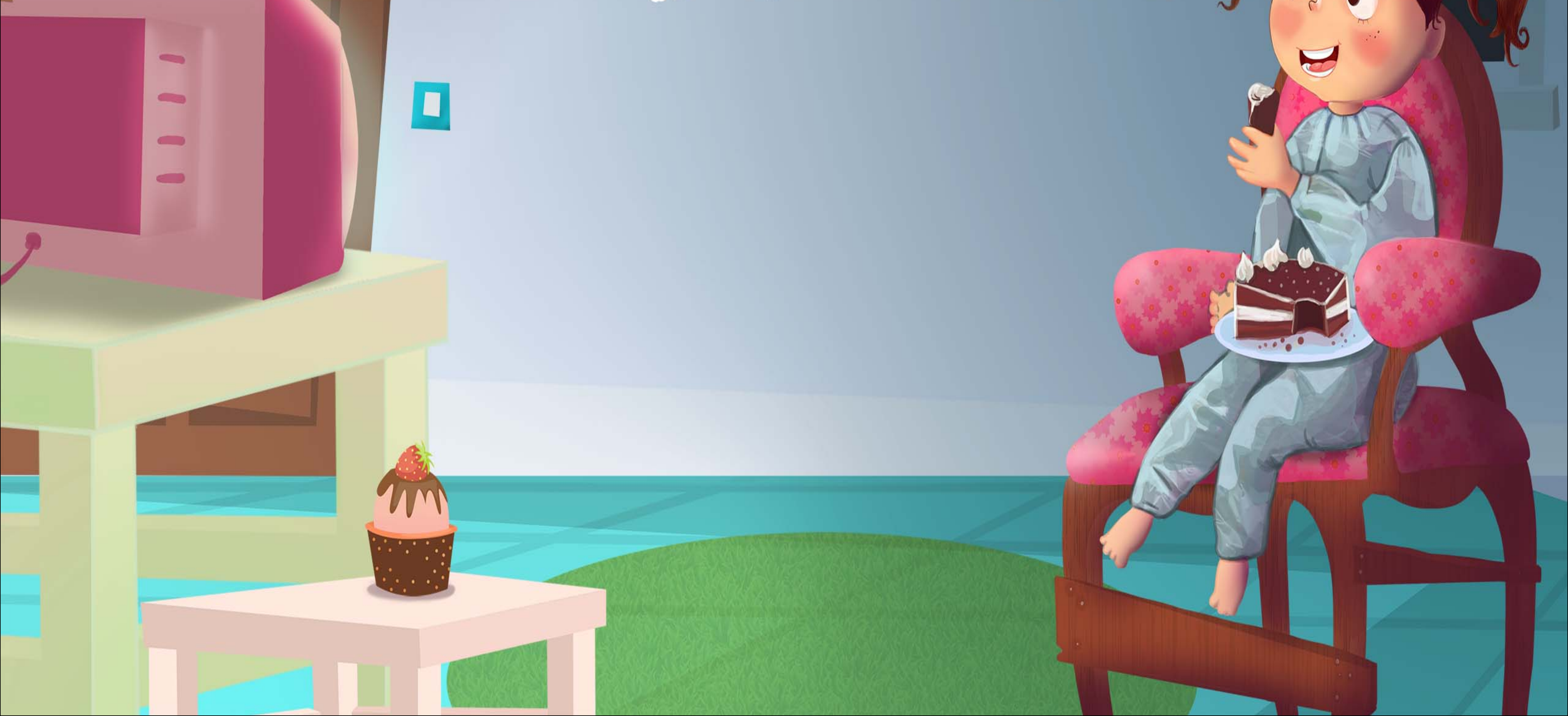
جَلَسَتْ ريما عَلى أَريكَتِها الْمُفَضَّلَةِ،
تَتَناوَلُ الْحَلْوى وَتُفَكِّرُ في حَلٍّ سَريعٍ لِإِنْقاصِ وَزْنِها.


"وَجَدْتُها... !"



حينَ شاهَدَتْ ريما عَلى التِّلفازِ إِعْلانَ شَرِكَةِ (ساوْنا) لِلْبَدْلاتِ الْحَرارِيَّةِ لِلتَّنْحيفِ، قَرَّرَتِ الْحُصولَ عَلى واحِدَةٍ، قالَ لَها مَنْدوبُ الْبَدْلاتِ الْحَرارِيَّةِ وَهُوَ يُناوِلُها بَدْلَتَها الْجَديدَةَ: "سَتَخْسَرينَ الْكَثيرَ مِنَ الْوَزْنِ وَتُصْبِحينَ أَرْفَعَ مِنْ عودِ (السَّباغيتّي)".

أَسْرَعَتْ ريما وَارْتَدَتْها، وَجَلَسَتْ أَمامَ التِّلْفازِ تَتَناوَلُ نِصْفَ كَعْكَةٍ (بِالشّوكولا وَالْكْريما).
بَعْدَ أُسْبوعٍ... نِصْفُ كيلو غْرامٍ كانَ كُلَّ ما خَسِرَتْهُ!
وَسَبَّبَتْ لَها الْبَدْلَةُ جَفافًا شَديدًا، هذا الْمَندوبُ مُحْتالٌ وَكَذوبٌ،
عَلَيْها أَنْ تُجَرِّبَ طَرِيقَةً أُخْرى، وَلكِنْ ما هِيَ؟!



مِنْ صَيْدَلِيَّةِ الرَّشاقَةِ وَالتَّخْسيسِ، اِشْتَرَتْ (كْرِيمًا) لِإِذابَةِ الدُّهونِ، قالَ لَها الصَّيْدَلِيُّ مُبْتَسِمًا:

"سَتُصْبِحينَ أَرْفَعَ مِنْ الْمَصّاصَةِ!".





غَطَّتْ رِيما جَسَدَها كامِلًا (بِالْكْرِيمِ) أَوَّلَ يَوْمٍ، وَثانِيَ يَوْمٍ،

هكَذا حَتَّى اِنْقَضى أُسْبوعٌ آخَرُ. وَعِنْدَما وَقَفَتْ في آخِرِ الْأُسْبوعِ عَلى الْميزانِ،

نِصْفُ كيلو غْرامٍ كانَ كُلَّ ما خَسِرَتْهُ!

إِنَّها تَبْدو كَقالَبِ (الجِلِي)، لَقَدْ كَذَبَ هذا الصَّيْدَلِيُّ،

عَلَيْها أَنْ تُجَرِّبَ طَريقَةً أُخْرى...

وَلكِنْ ماذا سَتُجَرِّبُ هذِهِ الْمَرَّةَ؟!

مِنْ شَرِكَةِ (سْبورْتو) لِلْأَجْهِزَةِ الرِّياضِيَّةِ اِشْتَرَتْ بِساطًا لِلْجَرْيِ.
قالَ لَها الْبائِعُ: "بَعْدَ أُسْبوعٍ سَتُصْبِحينَ أَرْفَعَ مِنْ عَصا الْمِكْنَسَةِ!".





جَرَتْ ريما عَلى الْبِساطِ في الصَّباحِ، وَفي الظَّهيرَةِ، وَفي الْمَساءِ،

أَوَّلَ يَوْمٍ، وَثانِيَ يَوْمٍ، هكَذا حَتّى اِنْقَضى أُسْبوعٌ آخَرُ.

هَلْ صارَتْ كَعَصا الْمِكْنَسَةِ؟ بِالطَّبْعِ لا...

كيلوغرامٍ واحِدٌ هُوَ كُلُّ ما خَسِرَتْهُ خِلالَ هذا الْأُسْبوعِ،

عَلَيْها أَنْ تَخْسَرَ ثَمانِيَةَ كيلوغْراماتٍ أُخْرى في الْأَسابيعِ الْخَمْسَةِ الْمُتَبَقِّيَةِ،

وَلكِنْ، ماذا سَتَفْعَلُ؟!

ذَهَبَتْ مِنَ الثَّلّاجَةِ إلى الأَرِيكَةِ ثُمَّ عادَتْ مِنَ الْأَريكَةِ إلى الثَّلّاجَةِ،





ثُمَّ ذَهَبَتْ، ثُمَّ عادَتْ، لابُدَّ مِنْ طَريقَةٍ أُخْرى تُنْقِصُ بِها وَزْنَها.





نَظَرَتْ إِلى الْمِرْآةِ وَقالَتْ: "ريما، سَتَقْفِزينَ بِالْمِظَلَّةِ مَهْما تَطَلَّبَ الْأَمْرُ!".

تَذَكَّرَتْ ما قالَهُ مُوَظَّفُ الاِسْتِقْبالِ في نادي الْمِظَلّاتِ، لَقَدْ قالَ:

"لَوْ أَرَدْتِ أَنْ تَخْسَري وَزْنًا فَعَلَيْكِ أَنْ تَهْجُري الْحَلْوى".

يَبْدو أَنَّ وَزْنَها لَنْ يَنْقُصَ ما لَمْ تَهْجُرِ الْحَلْوى،

وَلكِنْ هَلْ سَتَسْتَطيعُ أَنْ تَهْجُرَ الْحَلْوى؟!



عَلَّقَتْ ريما في كُلِّ رُكْنٍ مِنَ الْمَنْزِلِ صورَةً لِلْمِظَلَّةِ،
وَتَقْويمًا لِلْمَوْعِدِ النِّهائِيِّ لِلِاشْتِراكِ،
وَأَخْفَتِ الْحَلْوى في الثَّلّاجَةِ بِالْقَبْوِ.

وَلكِنْ باللَّيْلِ أَيْقَظَها شَوْقُها لِلْحَلْوى، غادَرَتْ سَريرَها، نَزَلَتْ إِلى الْقَبْوِ، فَتَحَتِ الثَّلَّاجَةَ، أَخْرَجَتْ عُلْبَةَ (الشُّوكولا) وَفَتَحَتْ فَمَها؛ وَقَعَتْ عَيْناها عَلى صورَةِ الْمِظَلَّةِ الْمُعَلَّقَةِ، لكِنَّها أَغْمَضَتْ عَيْنَيْها، وَالْتَهَمَتِ (الشُّوكولا). في صَباحِ الْيَوْمِ التّالي، حَمَلَتْ عُلْبَةَ (الشُّوكولا) وَقَدَّمَتْها لِجارَتِها الْعَجوزِ أُمِّ لَوْزٍ، كانَتْ عُلْبَةُ (الشُّوكولا) هذِهِ آخِرَ عُلْبَةِ حَلْوى دَخَلَتْ مَنْزِلَها. بَعْدَ ذلِك، كُلَّما أَحَسَّتْ بِرَغْبَةٍ في الْحَلْوى، تَناوَلَتْ تُفّاحَةً، أَوْ مَوْزَةً.





وَبِالطَّبْعِ لَمْ تَنْسَ أَنْ تَجْرِيَ عَلى الْبِساطِ وَتَشْرَبَ لِتْرَيْنِ مِنَ الْماءِ كُلَّ يَوْمٍ.

بَعْدَ أُسْبوعٍ، خَسِرَتْ كيلو وَنِصْفًا...

وَبَعْدَ أُسْبوعٍ آخَرَ، خَسِرَتْ كيلو وَنِصْفًا آخَرَ،

وَهكَذا حَتّى حانَ آخِرُ يَوْمٍ لِلتَّسْجيلِ،

وَلكِنْ هَلْ وَصَلَتْ لِلْوَزْنِ الْمَسْموحِ؟!









فِي آخِرِ يَوْمٍ لِتَسْجيلِ الاِشْتِراكِ، ذَهَبَتْ إِلى النّادي،
وَعَلى الْميزانِ، كانَ الْوَزْنُ زائِدًا...

خَلَعَتْ مِعْطَفَها، مازالَ وَزْنُها زائِدًا!

أَخْرَجَتْ مِحْفَظَتَها مِنْ جَيْبِها، وَنَزَعَتْ عِقْدَها مِنْ رَقَبَتِها،
وَالْأَقْراطَ... وَزْنٌ زائِدٌ!

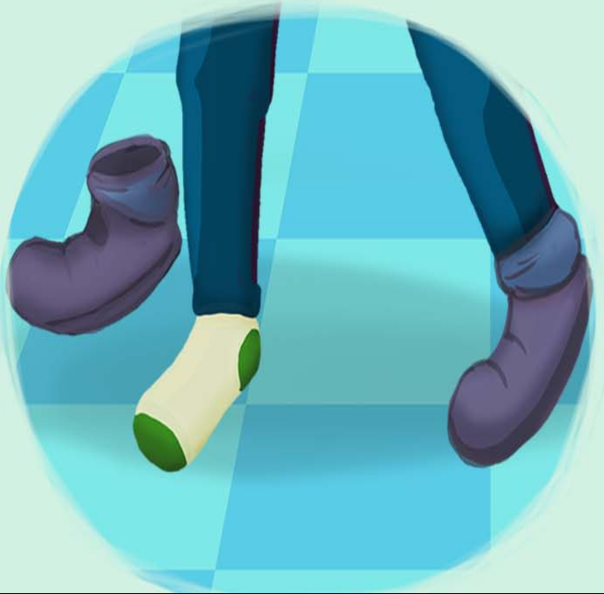
خَلَعَتْ حِذاءَها... وَزْنٌ زائِدٌ!

خَلَعَتْ حِزامَها، مِشْبَكَ شَعْرِها،
وَأَخْرَجَتْ الْمِنْديلَ الَّذي في جَيْبِها... وَزْنٌ زائِدٌ!

غْراماتٌ قَليلَةٌ فَقَطْ هِيَ كُلُّ ما تَحْتاجُ أَنْ تَخْسَرَهُ...







هَلْ سَتَخْسَرُ حُلُمَها مِنْ أَجْلِ غْراماتٍ قَليلَةٍ؟

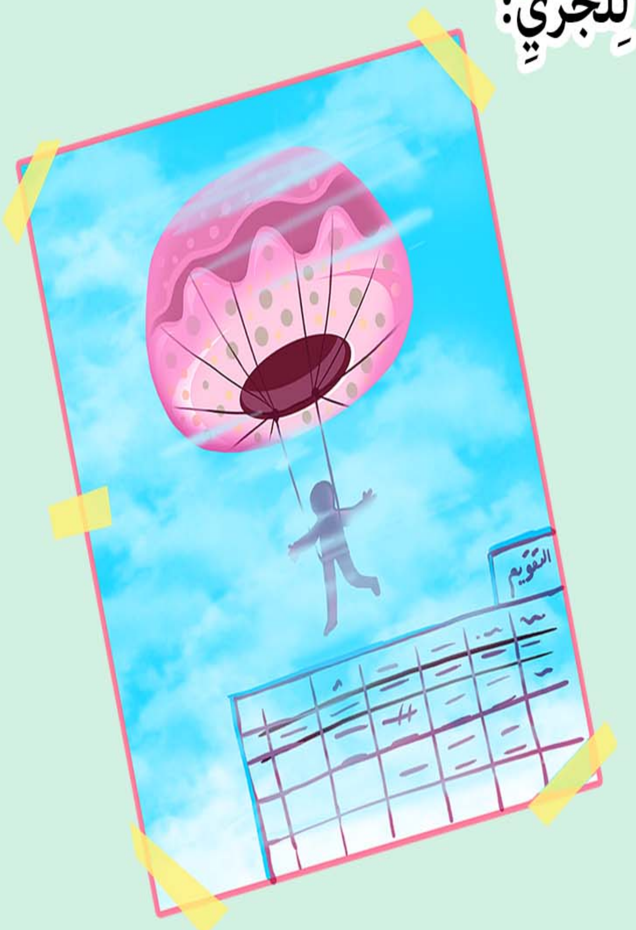
ثُمَّ تَذَكَّرَتِ الْعِلْكَتَيْنِ الْكَبيرَتَيْنِ اللَّتَيْنِ الْتَهَمَتْهُما في طَريقِها لِلنّادي،

بَصَقَتْهُما في الْقُمامَةِ، وَوَقَفَتْ عَلى الْميزانِ... أَخيراً...

سَجَّلَ وَزْنُها نُزولًا يُساوي عَشْرَةَ كيلوغْراماتٍ،

تَنَهَّدَتْ ريما وَكَأَنَّها أَنْهَتْ سِباقًا لِلْجَرْيِ:

"أَخيراً... لَقَدْ نَجَحْتُ!".



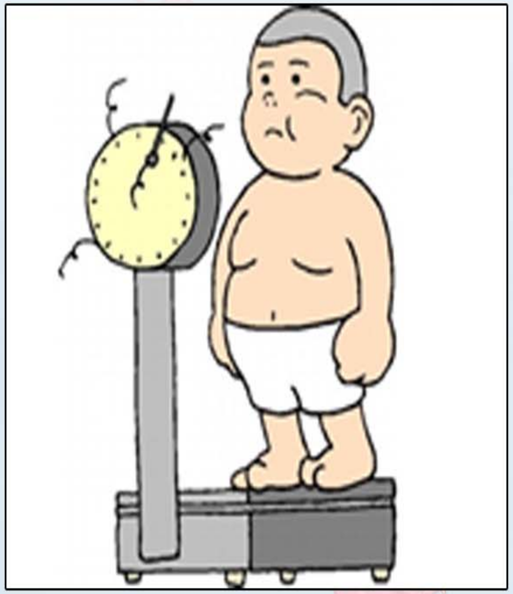




مَخَاطِرُ الحَلْوَى عَلَى الأَطْفَالِ:







تَحْتَوي الحَلوى عَلَى كَمِيّةٍ كَبِيْرَةٍ مِنَ السُّكَّرِيَّاتِ وَالَّتي يَصْعُبُ عَلَى المَعِدَةِ هَضْمُهَا، وَمِنْ ثُمَّ تُخْتَزَنُ فِي الجِسْمِ مِمَّا يَعْمَلُ عَلَى حُدُوثِ زِيَادَةٍ كَبِيْرَةٍ فِي الوَزْنِ.

يَنْتُجُ عَنْ تَنَاوُلِ الحُلْوِيَّاتِ بِكَثْرَةٍ تَعَرُّضُ الجِسْمِ إِلَى فُقْدَانِ العَنَاصِرِ المُهِمَّةِ وَ(الفِيتامِيناتِ) مِثْلِ مَعْدَنَيِّ (الكَالِسيومِ والماغنيسِيوم)، وَيَنْتُجُ عَنْ فُقْدَانِ الكَالِسْيومِ فِي الجِسْمِ إِصَابَةُ الطِّفْلِ بِهَشَاشَةِ العِظَامِ.

تَحْصُلُ (بَكْتِيريا) الفَمِ عَلى غِذَائِها عَنْ طَرِيْقِ السُّكَّرِ المَوجُودِ فِي الفَمِ واللُّعَابِ، وَهُنَا تَبْدَأُ (البَكتِريَا) فِي أَخْذِ مَوَاقِعِها دَاخِلَ الأَسْنَانِ وَيَزْدَادُ إِنْتَاجُها لِأَحْماضِ السُّكَّرِ وَتُسَبِّبُ التَّسَوُّسَ.



هُناكَ عَلَاقَةٌ مُبَاشَرَةٌ مَا بَيْنَ تَنَاوُلِ الطِّفْلِ لِكَمِّيَّاتٍ كَبِيْرَةٍ مِنَ السُّكَّرِيَّاتِ وَمَا بَيْنَ إِصَابَةِ الطِّفْلِ بِالنَّشَاطِ الحَرَكِيِّ، حَيْثُ أَنَّهَا تُعْطِي الطِّفْلَ طَاقَةً زَائِدَةً عَنِ احْتِيَاجَاتِهِ اليَوْمِيَةِ، كَما أَنَّ تَنَاوُلَ الحَلْوَى بِصُورَةٍ يَومِيَّةٍ قَدْ يُقَلِّلُ مِنْ قُدُرَاتِ الطِّفْلِ الذِّهْنِيَّةِ وَتَقُلُّ قُدُرَتُهُ على الاِسْتِيْعَابِ وَالتَّرْكِيْزِ.


النِّهايَةُ